

HOE OM TE GAAN MET ARFID IN DE KLAS?

Een handleiding voor leerkrachten



Wat is ARFID?

ARFID staat voor Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder, wat betekent dat er te weinig en/of te selectief wordt gegeten. Dit komt omdat kinderen met ARFID niet kunnen of durven eten of het moeilijk vinden om voldoende te eten. Dit kan zowel lichamelijke als psychosociale gevolgen hebben. Er kan sprake zijn van voedingsstoffen tekorten, maar het kan ook zijn dat een kind niet meer buitenshuis durft te eten en er sprake is van sociale gevolgen.

Subtypes van ARFID

Er bestaan verschillende redenen waarom kinderen met ARFID moeite hebben met eten:

- 1) Het kan zijn dat het kind traumatische ervaringen heeft op het gebied van eten en bang is om te verslikken, over te geven of ziek te worden.
- 2) Het kan zijn dat het kind geen interesse heeft in eten, doordat bijvoorbeeld de hongerprikkel niet goed functioneert of in aanleg niet aanwezig is.
- 3) Het kan zijn dat er sprake is van overgevoeligheid voor de sensorische kenmerken van eten. Hierdoor kan geur, kleur, smaak, textuur en temperatuur van eten te moeilijk zijn voor het kind en eet het alleen het 'veilige' eten of drinken dat zij wél kunnen verdragen. Dit komt vaak voor bij kinderen met autisme, AD(H)D, hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid. Bij kinderen met autisme zie je daarnaast een zeer rigide eetpatroon, doordat zij bang zijn voor het onbekende.

Wist je dat:
150.000
kinderen in Nederland
ARFID hebben?



Kenmerken van ARFID

- ★ Vermijden van eten met bepaalde structuur, geur, kleur, temperatuur en smaak
- ★ Eten vermijden of uitstellen uit angst om ziek te worden, buikpijn te krijgen of om te stikken of over te geven
- ★ Weinig voedingsmiddelen op het 'safe-food' lijstje, zeer selectief eten
- ★ Niet geïnteresseerd in eten
- ★ Weinig eten

Wat zijn de gevolgen?

Lichamelijk:

- Vaak ziek
- Langzaam herstel
- Wit
- Slechte lichamelijke conditie
- Duizelig bij lichamelijke inspanning
- Obstipatie, buikpijn en andere lichamelijke klachten
- Futloos, somber
- Concentratieproblemen
- Haaruitval
- Lengtegroei kan achterlopen (hoeft niet)
- Invloed op het gewicht (zowel onder- als overgewicht als het 'safe-food' enkel uit koolhydraatrijke producten bestaat)
- Afhankelijk van medische bijvoeding of sondevoeding

Psychosociaal:

- Niets buitenshuis durven eten
- Niet naar feestjes, logeerpartijen, klassenfeesten, speelfeesten op kamp of werkweek durven
- Eenzaamheid en sociale isolatie



SCAN ME

Nog meer vragen? Bekijk de links hieronder!

<https://www.overlevenmetarfid.com/>

<https://www.thuisarts.nl/arfid>

Contact opnemen met een expert

info@overlevenmetarfid.com



Mede mogelijk gemaakt door
studenten Voeding & Diëtetiek
en Rita Maris

Hoe kun je kinderen met ARFID helpen?

Met kleine aanpassingen kan een kind met ARFID al geholpen zijn. Denk bijvoorbeeld aan:

- ✓ Maak afspraken met ouders rondom de maaltijden en bespreek wat haalbaar is voor het kind
- ✓ Bespreek of lichamelijke activiteiten zoals gym of zwemles haalbaar zijn
- ✓ Sta toe dat het kind zijn eigen meegebrachte etenswaren en drinken nuttigt. Denk hierbij ook aan een vervanging voor traktaties en het fruitmoment
- ✓ Zorg voor een rustige, veilige omgeving tijdens de maaltijd. Dat kan een plekje apart in de klas zijn of een herriefoon. Dit om omgevingsprikkels buiten te sluiten
- ✓ Geef meer tijd voor de maaltijd; kinderen met ARFID eten vaak langzamer
- ✓ Vermijd elke vorm van dwang en druk rondom de maaltijden. Sommige dagen gaat het eten beter dan andere dagen
- ✓ Wanneer er sprake is van kooklessen en voedseleducatie op school, bespreek dan vooraf met ouders wat haalbaar is. Vaak is het aanraken van producten al te moeilijk voor hen
- ✓ Besteed een keer aandacht aan ARFID in de klas, zodat andere kinderen weten waarom er voor het kind met ARFID andere regels gelden rondom de maaltijden
- ✓ Wees geduldig en begripvol

Tip:
Lees het boek: 'Thijs lust geen ijs' voor in de klas en bespreek de gespreksvragen klassikaal.

